



之西廚樂滿 FUN

在聖誕和元旦佳節，想運用公眾街市有售的材料親自炮製簡單味美的西式應節食品嗎？那千萬不要錯過我們在下列街市舉行的“西廚樂滿FUN”工作坊。經驗豐富的烹飪導師將會即場示範烹調多款西式食品(包括頭盤、湯、主菜及甜品)。市民可在現場索取食譜，交回意見書的參加者更可獲贈精美紀念品。繼11月下旬至12月上旬的五場工作坊後，12月尚有四場工作坊，座位先到先得，詳情如下：



日期	時間	地區	街市
12月12日(星期二)	上午9時30分 至 10時30分	北區	聯和墟街市
12月15日(星期五)		中西區	士美非路街市
12月19日(星期二)		南區	漁光道街市
12月29日(星期五)		東區	渣華道街市

頭盤-聖誕禮物包



以下先介紹其中兩款食譜：

材料：
 牛柳粒 200克 紫菜(裝飾用) 少許
 麵粉 100克 莖菜(裝飾用) 少許
 雞蛋 1隻 生菜絲(裝飾用) 適量
 橄欖油 2湯匙 雜菜粒(裝飾用) 適量

調味料：
 鹽 少許
 胡椒粉 少許
 蒜蓉 適量

做法：

1. 牛柳粒以調味料拌勻，用橄欖油以中火炒香。
2. 麵粉和雞蛋做成蛋漿，用慢火煎成蛋皮。
3. 莖菜灼熟切段，砌成聖誕樹。
4. 把生菜絲和雜菜粒放進聖誕樹內。
5. 牛柳粒以蛋皮包裹，用紫菜紮成禮物包，然後用橄欖油煎至金黃色，放在聖誕樹下即成。

材料：
 啤梨 2個(約150克) 青檸(裝飾用) 半個
 糖 50克 藍莓(裝飾用) 8-9粒
 水 20毫升 士多啤梨(裝飾用) 1粒
 糖霜(裝飾用) 少許 餅乾條(裝飾用) 2條

做法：

1. 先把糖及水煮成糖膠。
2. 啤梨去皮，用水以中慢火煮約3分鐘。
3. 把啤梨放入糖膠內約3分鐘，取出待乾後灑上糖霜。
4. 以青檸作帽、藍莓作眼睛、士多啤梨作鼻、餅乾條作手；然後以數粒藍莓伴碟即成。



- 牛柳粒先用中或大火煎四邊，可保存肉汁。
- 蛋皮不宜太厚，方便接疊成禮物包。



- 盡量選用生一點的啤梨。
- 糖膠越乾，吃時口感越佳。

中秋節推廣活動——“烹調煮食迎中秋 街市購物樂滿分”

街市推廣活動

我們在中秋節前舉辦的“烹調煮食迎中秋 街市購物樂滿分”已經圓滿結束。活動期間，烹飪導師即場示範多款創意應節食譜和分享烹飪心得。而街市亦懸掛燈飾，充滿節日氣氛。

參與活動的市民表示很高興能學到一些烹調技巧，讓他們回家大顯身手。



「甜在心頭」甜品設計比賽



食物環境衛生署總監(街市)黎遠強先生頒發紀念品予其中一位評判凌小蓮校長

《甜在心頭》甜品設計比賽頒獎典禮已於9月30日在本署衛生教育展覽及資料中心舉行；其中兩位評判——明愛專業及成人教育中心堅道日/夜校校長凌小蓮女士及食物環境衛生署總監(街市)黎遠強先生擔任頒獎嘉賓。公開組及學生組的得獎者在熱烈掌聲中，從頒獎嘉賓手上接過獎杯及現金禮券。各人更於典禮後交換烹飪心得。



《甜在心頭》甜品設計比賽公開組及學生組得獎者與頒獎嘉賓合照

公開組			學生組		
<p>鯉魚果凍布丁 (得獎者：郭麗斯)</p>	<p>甜薯花餃 (得獎者：鍾明玉)</p>	<p>什果嫩蛋白 (得獎者：彭鑑基)</p>	<p>香芒紅豆粉皮 (得獎者：王煥禧)</p>	<p>水晶香芒馬蹄卷 (得獎者：曾婉婷)</p>	<p>繽紛壽司 (得獎者：駱少敏)</p>

得獎食譜已上載食物環境衛生署網頁 (www.fehd.gov.hk)



公眾街市優質顧客服務

今年7月至11月，我們在每區揀選一個街市舉辦“公眾街市優質顧客服務”工作坊，藉此提升商戶的顧客服務技巧提高街市的競爭力，令商戶的生意更上一層樓。現在讓我們重溫當中的主要內容：



<p>1. 地方篇之出入平安</p> <ul style="list-style-type: none"> 保持地方清潔 減少污染、保護環境 保持街市通道暢順 保持環境安全 		<p>4. 價錢篇之財源廣進</p> <ul style="list-style-type: none"> 價錢合理 明確標示價格及貨品之售賣單位 交易均真 靈活處理顧客要求購買的數量 提供收據 	
<p>2. 貨物篇之百如精粹</p> <ul style="list-style-type: none"> 貨物擺放整齊 貨品多元化，並提供更多個別化及有特色的商品 不要售賣非法、來歷不明、過期或懷疑受污染的貨品 包裝妥當 對產品要有充分認識 提供不同貨品的處理方法 		<p>5. 策略篇之大展減價</p> <ul style="list-style-type: none"> 注重口碑，與顧客保持良好及持久的關係 提供增值服務，例如免費送貨、不同的包裝方法、修改服務、度身服務、代訂服務、免費更換或退貨、售後服務等 主動出擊，利用折扣或回贈吸納新客及留住舊客 因應市場變動，靈活訂價 	
<p>3. 人物篇之一團和氣</p> <ul style="list-style-type: none"> 商戶應穿着整潔的衣服、注意個人衛生及保持良好態度 待客以誠，盡量協助老幼及傷殘人士，令顧客一家大小都放心光顧；學習其他語言，開拓客源；留意市場趨勢，了解顧客的不同需要；認識處理顧客投訴的正確概念 與其他商戶保持良好關係，提供購物好地方 		<p>大部分回應問卷調查的檔戶表示工作坊的內容實用，對改善顧客服務有一定幫助，令他們獲益良多。</p>	

預告頻道 2007年農曆新年推廣活動

為了迎接農曆新年來臨，家家戶戶都忙於大掃除、掛春聯、辦年貨等，其中當然少不了預備團年飯。說起團年飯，大家會否親手炮製一頓豐富的團年飯，與家人一同品嚐，歡度佳節呢？

今年農曆新年前，我們特別安排在部分公眾街市舉辦推廣活動，包括由經驗豐富的烹飪導師即席示範多款應節食譜及分享心得，讓市民掌握更多烹調技巧，回家親手為家人炮製應節食品。導師亦會即場為市民解答烹飪問題，舉辦的時間及地點容後公布。請大家密切留意稍後在街市和我們網頁(www.fehd.gov.hk)進行的宣傳。



街市巡迴展覽 — “認識流行性感冒”

在香港，每年1至3月及7至8月都是流行性感冒的高峰期。為使市民掌握更多這方面的資訊，我們會由12月起聯同衛生署舉辦“認識流行性感冒”街市巡迴展覽，講解流行性感冒的病徵及預防方法，歡迎市民在下列日期及地點到場參觀。

地區	街市	展覽日期 [△]
中西區	正街街市	2006年12月11至17日
灣仔	鵝頸街市	2006年12月18至26日
南區	香港仔街市	2006年12月27日至2007年1月1日
東區	西灣河街市	2007年1月2至7日
觀塘	宜安街街市	2007年1月8至14日
黃大仙	大成街街市	2007年1月15至21日
西貢	西貢街市	2007年1月22至28日
沙田	沙田街市	2007年1月29日至2月4日
大埔	大埔墟街市	2007年2月5至11日
北區	石湖墟街市	2007年2月12至20日

地區	街市	展覽日期 [△]
元朗	大橋街市	2007年2月21至25日
屯門	新墟街市	2007年2月26日至3月4日
荃灣	楊屋道街市	2007年3月5至11日
葵青	北葵涌街市	2007年3月12至18日
深水埗	保安道街市	2007年3月19至25日
九龍城	紅磡街市	2007年3月26日至4月1日
油尖	官涌街市	2007年4月2至9日
旺角	花園街街市	2007年4月10至15日
離島	梅窩街市	2007年4月16至22日

註：[△]展覽日期可能因應需要而調動，不作另行通知。

區域快訊

深水埗 — 深水埗玉石市場



色彩奪目的牌坊，為玉石市場增添生氣。



多款玉石的圖片及資料擺放在玉石市場的出入口，讓市民對玉石有更深入的了解和認識。



位於通州街臨時街市第六座及第七座的深水埗玉石市場，開幕至今吸引不少市民及遊客前來參觀及選購。我們在玉石市場的出入口擺放了多款玉石的圖片及資料，讓市民對玉石有更深入的了解和認識。大家下次光臨的時候，不妨留意一下！



在這裏可以欣賞沿海的美麗景色，是消閒購物的好去處。



小賣亭頂部是向外伸延的玻璃纖維塑料帳篷，在舖前築成一條有蓋行人道，設計美輪美奐。



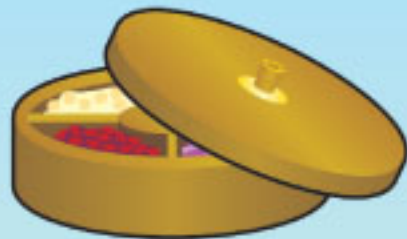
攤檔面積有8.38平方米及11.22平方米兩種選擇，附設水電設施、電話管道、玻璃圍板和滑動玻璃門。

南區 — 赤柱海濱小賣亭

還記得上期街市通訊為大家介紹過的赤柱海濱小賣亭嗎？位於赤柱市場道20號的赤柱海濱小賣亭現已落成。20個獨立攤檔，包括可售賣小食及飲料、肉類或魚類的大型攤檔和可售賣乾貨、濕貨、生果或鮮花的小型攤檔，已於12月上旬進行首次公開競投。錯過這次競投的人士，請繼續密切留意食物環境衛生署網頁(www.fehd.gov.hk)的最新公布。如有查詢，可與南區環境衛生辦事處聯絡(電話：2552 8406)。

新春健康錦囊 — 賀年小食

農曆新年是中國人的一個大節日，家家戶戶都會準備很多應節食物來招待親朋，可是很多傳統的節年食品都較為油膩，因此建議大家在選購和享用美食時注意以下的原則。



選購全盒食物的注意事項：

- 傳統的全盒食物大部分都是高糖分和高熱量的食物，例如糖蓮藕和糖果等，而糖蓮子、糖椰絲及朱古力等除了糖分高，更是含較高油分的小食，無論是成年人或小朋友都不宜過量進食。
- 瓜籽和堅果，如腰果、核桃及開心果等亦是很受歡迎的全盒食物，但其實堅果和種籽都屬較高脂肪的食物，有部分更加入了很多鹽分，所以進食分量需有節制，並應盡量選購不經油炸或鹽焗的瓜籽和果仁。
- 除了以上的傳統食品，也可以選擇較低糖和健康的小食，包括沒有添加糖分的乾果，如杏脯肉、西梅和芒果乾等，既美味又營養豐富。

食用賀年糕點的注意事項：

- 不要看輕賀年糕點的熱量。年糕、椰汁糕和馬蹄糕等往往被添加了大量糖分，而蘿蔔糕和芋頭糕等除了本身含豐富碳水化合物外，亦常加入較高脂的材料，例如臘腸、臘肉和花生等，令賀年糕點的熱量大增。因此年糕只宜當作小食或甜品淺嚐，不宜用來代替正餐。
- 自製賀年糕點時可選用較健康的材料，如瘦肉、蝦米和多菇等來取代肥肉和臘肉。
- 盡量以蒸或焗等方法來把糕點煮熟或翻熱，避免用過量的油或蛋汁把糕點煎熟。
- 進食年糕時避免拌以過量醬料及調味料，如辣椒油、辣椒醬、芝麻醬等。
- 為了避免攝取過量的糖分，應減少飲用高糖分的飲品，如汽水和加糖果汁，可以用清水或清茶代替。

(資料來源：衛生署)

食療 | 健康飲食嘍



膽固醇過高怎辦？

膽固醇過高，顧名思義是指血液中含有過高的膽固醇。究竟膽固醇是什麼呢？

膽固醇是一種在血液及細胞內的脂肪，它可由身體的肝臟細胞製造，亦可從食物中吸取。我們需要膽固醇來幫助身體正常運作，製造膽汁及幫助身體運用維他命D。

正常人的身體，可因應從食物攝取膽固醇之多少，而自動調節製造膽固醇的分量。若自動調節機能失效，身體便會製造過多膽固醇，積聚在血管內，引起血管閉塞，甚至引起心臟病及中風等。

如果血內膽固醇過高，飲食方面便要多加注意：

- (一) 飲食要均衡，要從多類食物中攝取營養。
- (二) 減少進食脂肪及高糖分食物。
- (三) 選購瘦的肉類，並於烹調前去皮及肥膏，且多用蒸、灼、滾等煮食方法。
- (四) 避免進食高膽固醇的食物如內臟(一個豬腦大約有3100毫克膽固醇，一個豬腰大約有440毫克膽固醇)和有殼海產物(一隻魷魚大約有440毫克膽固醇)。此類食物所含的膽固醇均比每人每天300毫克的限量為高。
- (五) 至於人人談“黃”色變的雞蛋黃，一隻大約有200毫克膽固醇，每週只要進食不超過三隻雞蛋黃，亦無需刻意避免。
- (六) 多進食高纖維食物，包括全麥穀類、豆類、蔬菜及水果。
- (七) 減少飲用含酒精飲品。
- (八) 除此之外，要多做運動及保持適中的體重。

(資料來源：醫院管理局營養資訊中心網頁)

學習新天地

(六)



今期繼續介紹街市常見貨品的名稱，又是學習語言的好機會！



類別	中文	英文	菲律賓文	印尼文
海鮮/魚類	東星斑	Leopard coral grouper	Leopard coral grouper	Kerapu karang Leopard
	龍蝦	Lobster	Ulang	Udang karang
肉類	豬扒	Pork chop	Tadtad na karne ng baboy	Daging potongan
	牛仔骨	Short rib	Maigsing tadyang	Iga pendek
凍肉類	魚蛋	Fish ball	Pisbol	Bakso ikan
	牛丸	Beef ball	Bolang karne ng baka	Bakso sapi
燒味/滷味	白切雞	Poached chicken	Sinuam na manok	Rebusan ayam
	滷水豆腐	Soyed beancurd	May toyong tokwa	Tahu kecap
家禽類	冰鮮鵝	Chilled goose	Pinalamig na gansa	Gangsa dingin
	烏雞	Silky fowl	Malasutlang ibon	Unggas
生果	士多啤梨	Strawberry	Istroberi	Buah arbei
	椰子	Coconut	Niyog	Kelapa
蔬菜	西生菜	Head lettuce	Ulo ng Letsugas	Seledri barat
	馬鈴薯	Potato	Patatas	Kentang
滷貨	腐皮	Bean curd sheet	Pirasong tokwa	Tahu lembaran
	雲吞皮	Won ton skin	Balat ng won ton	Kulit pangsit
	薑花	Ginger lily	Kamias	Bunga bakung jahe
乾貨	糯米	Glutinous rice	Malagkit na bigas	Beras ketan
	臘腸	Preserved sausage	Pinereserbang longganisa	Sosis diawetkan
	報紙	Newspaper	Peryodiko	Suratkabar



*由於部分名稱可能有超過一種譯法，或不同地區有不同用語，故以上翻譯僅供參考。